



Ledbandsskada i tummens ulnara kollateralligament

Det ulnara kollateralligamentet (UCL) löper på tummens insida och ger stabilitet åt tummen. Symtomen på skada är ömhet och svullnad över tummens mellanled.

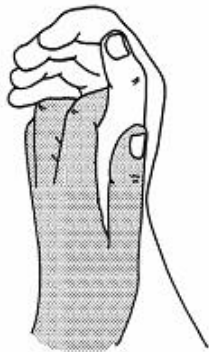
En partiell avslitning behandlas med gips. Om ligamentet slitits av helt krävs en operation och därtill gipsbehandling. Efter det påbörjas rehabilitering med rörelseträning.

Operationen återställer stabiliteten i leden men full hållfasthet tar ca 3 månader att återskapa. Det är först därefter som du får belasta tummen fullt ut. Under tiden används en avtagbar ortos nattetid samt vid tyngre aktiviteter.

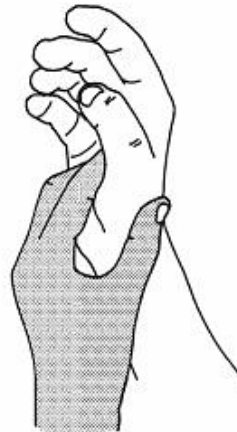
Träning

Att använda handen så normalt som möjligt i lätta vardagsaktiviteter den bästa träningen. Undvik däremot kraftiga nypgrepp såsom att dra upp dragkedjor eller knäppa knappar. Stora belastande grepp så som att lyfta ner pärmor från hyllor, hålla ur ett fullt mjölkpaket, lyfta barn och dyl. bör undvikas 12 veckor efter operationen. Smärtan är ofta den bästa indikatorn på lämplig belastning. Var alltid uppmärksam på om ökad svullnad eller smärta uppstår efter belastning.

Träna enligt programmet nedan. Träna 4 ggr/dag, varje övning 5-10 repetitioner.



Stabilisera tumbasen. Böj tumtuppen.



Stabilisera handleden. Böj tummen.



För tummen mot en fingertopp i taget, forma en rund ring.



Håll handleden rak, sträck ut tummen som för att greppa ett glas.